



LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

PROGRAMA

Primavera 2025

La misión del Centro de mujeres de Verdun es romper el aislamiento de las personas y ayudarlas a recuperar el control de sus vidas.

Abierto a cualquier persona que se identifique como mujer y/o de la diversidad de género



☎ 514-767-0384

🏠 3488 calle de Verdun, Verdun, Qc, H4G 1K3

📷 @centredesfemmesdeverdun

🌐 www.centredesfemmesdeverdun.org

BIENVENIDA

El Centro es un **lugar de solidaridad** que ofrece escucha, ayuda en diversos trámites, derivaciones, comidas comunitarias, apoyo mutuo, acción colectiva y actividades educativas, sociales y culturales.

Así pues, **trabajamos de muchas formas para combatir la pobreza, la exclusión y la violencia.**

También es un lugar donde **la gente puede implicarse.**

Sólo las actividades con inscripción están reservadas a las miembros; por lo demás, todo el mundo es bienvenido. El registro es gratuito. Se pueden hacer donaciones voluntarias.

 Ten en cuenta que, por lo general, **se puede recibir a las personas en francés, inglés o español.** Los detalles figuran en el programa en función de la capacidad de traducción de nuestras actividades.

FR = Francés, ING = Inglés, ESP=Español



Los niños son bienvenidos (salvo que se indique lo contrario). Presta atención a este logotipo para ver las actividades adaptadas a los niños.

 El Centro es accesible para personas con movilidad reducida. También disponemos de un aparcamiento para el paratransito en la calle **Strathmore, esquina con Verdun.** Puedes dar al servicio de paratransito la dirección de nuestro vecino de atrás: 541 rue Strathmore, nada más pasar el callejón.



RECEPCIÓN

Ya sea para tomar un café con otras miembros del Centro, hablar con una trabajadora, pedir referencias o utilizar el material artístico, informático o deportivo del Centro, toda persona es bienvenida en estos momentos de visita:

Generalmente :

- **Martes de 10am a 1pm**
- **Miércoles de 1pm a 4pm y algunos de 10am a 1pm**
- **Jueves de 1pm a 4pm y algunos de 4pm a 7pm**

****Ver fechas y excepciones al final de la programación*

FR- ING - ESP



BRUNCH- CONVERSATORIOS

Una gran oportunidad para socializar y conocer gente nueva tomando un brunch y un café.

Seguido de un taller de educación popular.

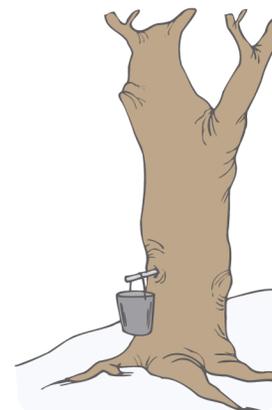


Novedad : ven a preparar el brunch con nosotras, ¡a partir de las 9:30am!

Miércoles 21 de mayo

de 9:30am a 11am

FR-ING-ESP





CLUB ACTIVO



El objetivo de los clubes activos es movernos en grupo, a nuestro propio ritmo.

Todos los martes por la tarde, de 1pm a 4pm (con algunas excepciones)

La actividad es seguida de un periodo libre con bebidas y aperitivos

Yoga suave

Adaptado a todos los cuerpos y ritmos



29 de abril
13 de mayo

****Inscripción obligatoria**

Traducción disponible previa solicitud / sin niños



Caminata

Una buena oportunidad para descubrir el barrio y moverse en un ambiente agradable. Salida del Centro a la 1:10pm

FR-ING-ESP



1ro de abril

6 de mayo (consciencia plena)

3 de junio (recolección de flores)



Capoeira

Ven a descubrir esta práctica afrobrasileña, que combina música, danza y artes marciales.

FR-ESP



8 de abril



Danza

¡Ven a descubrir la danza folclórica colombiana! Organizado por Lina de Musidansarts.

FR-ESP



27 de mayo



EXCURSIÓN

Una gran oportunidad para hacer nuevos descubrimientos.



Picnic en el Parque de los Rápidos

FR-ING-ESP



****Inscripción obligatoria**

Billetes de transporte y comida gratis



Martes 20 de mayo

Salida del Centro a las 11:30am
Regreso al Centro a las 4pm

CAFÉS-CONVERSATORIOS EN FRANCÉS



Esta actividad está dirigida a **personas no francófonas** que deseen practicar su francés a través de animados debates. Todos los niveles son bienvenidos.



Si deseas traer a tus hijos, comunícate con el equipo para que podamos planificar las actividades en consecuencia.



Un martes sobre dos, de 6pm a 7:30pm:

- 8 y 22 de abril
- 6 y 20 de mayo
- 3 de junio

Se ofrecerá una comida ligera



También buscamos voluntarias francófonas para ayudar en las actividades o en las prácticas lingüísticas. Si estás interesada, contacta a Audrée :

intervenante@centredesfemmesdeverdun.org

TALLERES DE EDUCACIÓN POPULAR



Para abordar distintos temas, obtener las herramientas que necesitas sobre un asunto que te interesa, o compartir tus ideas.

Miércoles, de 11am a 1pm.

Se sirve un almuerzo ligero. Comida disponible a partir de las 10:30am

Inscripción necesaria



CUIDAR A UN SER QUERIDO

Miércoles 9 de abril

Presentación del Grupo de Ayudantes del Suroeste (GASO) sobre los cuidadores y sus servicios.

FR



RECONOCER MIS EMOCIONES

Miércoles 23 de abril

Ven a aprender e intercambiar ideas para comprender mejor nuestras reacciones emocionales y así dominarlas mejor.

FR



ASISTENCIA JURÍDICA

Miércoles 7 de mayo

Ven a informarte sobre los servicios jurídicos gratuitos que existen en el barrio.

FR-ING



EL TRAYECTO MIGRATORIO DE LAS PERSONAS LGBTQIA2S+

Miércoles 21 de mayo

Evento para conmemorar el día contra la homofobia y la transfobia. Hablaremos de la realidad de las personas de diversidad sexual y de género en el mundo y su inmigración.

FR-ESP / Sin niños



VELADAS EN EL CENTRO

Jueves, de 6pm a 8pm generalmente

Se ofrecerá una comida ligera. Recepción a partir de las 5:30pm para comer

Inscripción obligatoria

TARDE DE SEXOLOGIA

Jueves 24 de abril

Un espacio seguro para hablar de sexualidad, romper tabúes y aprender unas de otras.

Tema sugerido: la masturbación.

FR



CENA COMUNITARIA

Jueves 8 de mayo, 5pm-7pm*

Ven a cocinar una comida con nosotras (a partir de las 5pm) y a charlar libremente.

FR-ING-ESP



CINE DOCUMENTAL

Jueves 22 de mayo

Ven a ver y debatir la película *Les Girls*. Esta película recorre la historia del jazz en Montreal desde los años veinte hasta los sesenta a través de los ojos de tres bailarinas de legendarios cabarets negros.

FR



ESTAMPADO FLORAL

Jueves 5 de junio

Fanny te invita a descubrir la práctica artística de la cianotipia, que consiste en imprimir flores utilizando la luz. Tus creaciones formarán parte de una obra colectiva en homenaje a las mujeres que dejaron su huella en Verdún.

FR



EVENTOS ESPECIALES

JARDINERÍA

Martes 20 de mayo, de 10am a 1pm

¡Ven a rehacer el jardín con nosotras y embellecer la fachada del Centro!

Esta actividad tendrá lugar durante la recepción.



PROGRAMA DE AUTODEFENSA FEMINISTA

Fechas por confirmar

Se trata de un grupo de autodefensa física, psicológica y verbal ofrecido por el Centro y dirigido por la Red de autodefensa femenina. Serán una mezcla de ejercicios físicos y debates para abordar los fundamentos de la autodefensa, nuestros límites personales, la violencia emocional y el acoso callejero.



Los cursos se imparten actualmente sólo en francés, pero tenemos previsto ofrecer una sesión en inglés.

Normalmente se ofrecen a mayores de 18 años, pero estamos trabajando en la preparación de un grupo para menores de 18 años.

FR-ING



Para más información e inscripciones escribe a Audrée al correo intervenante@centredesfemmesdeverdun.org o llamanos.



EVENTOS ESPECIALES

INVITACIÓN DEL COMITÉ QUEER - DIVERSIDAD

Proyección de la película *Pride*: un encuentro improbable

En el verano de 1984, activistas de la comunidad gay de Londres acudieron en ayuda de familias mineras en huelga en Gales.

Una inspiradora historia real. en inglés con subtítulos en francés.



Miércoles 2 de abril, de 6pm a 9pm

ING, FR - INSCRIPCIÓN NECESARIA



**Sólo para
personas de
la comunidad
LGBTQ2S+**



COMITÉ MOB DEL CACV

El comité de movilización del CACV se reunirá en el Centro el último miércoles de cada mes.



¡Invitamos a nuestras miembros a unirse a nosotras para apoyar la lucha por el derecho a la vivienda a través de diversas acciones colectivas!



Miércoles, de 6pm a 8pm :

- 30 de abril
- 28 de mayo

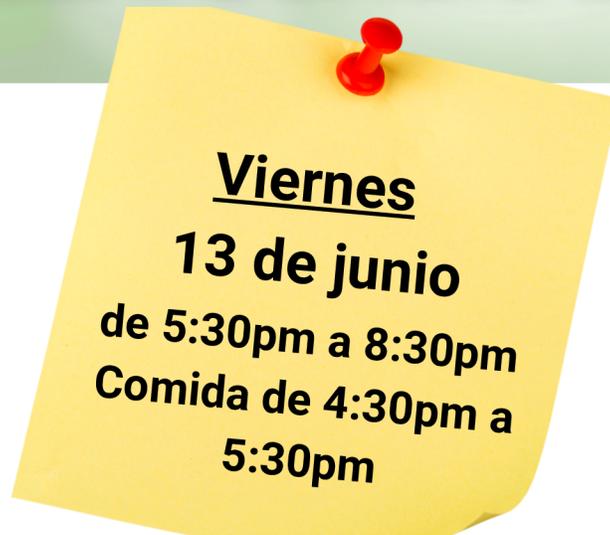
FR + ING

**Actividad
mixta,
por todos**



**Contacta a Emmanuelle al correo
communications@centredesfemmesdeverdun.org o llama
al Centro!**

ASAMBLEA GENERAL ANUAL



Momento importante de la vida democrática del Centro, es la ocasión de participar en las decisiones que afectan a tu Centro. Ven y participa en los debates sobre el trabajo del equipo y del Consejo, las finanzas del Centro y las prioridades de acción.

También habrá que cubrir varios puestos en el Consejo de Administración. Si estás interesada, ponte en contacto con Maritza al correo mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org

Las invitaciones formales se enviarán en mayo.

**** Esto es también un recordatorio de que es importante mantener tu membresía al día con el fin de ser elegible para votar. Si no te has inscrito o renovado tu afiliación desde junio de 2024, ponte en contacto con el equipo.*

Las personas no miembros también pueden participar como observadoras.



POSIBILIDADES DE IMPLICACIÓN

VOLUNTARIADO



¿Te gustaría participar en el Centro? ¿Ayudar en el mantenimiento de las instalaciones? ¿Ayudar a los trabajadores en diversas tareas? ¿Que te pongan en contacto con personas a las que puedas ayudar? ¿Ayudar a alguien a aprender francés? ¿**Cocinar** comidas para las actividades? ¿Cuidar el **jardín**?



Contacta a Maritza, al correo de mobilisation@centredesfemmesdeverdun.org
o llama al Centro!

COMITÉ QUEER-DIVERSIDAD



¿Eres miembro de la comunidad sexual y/o de género? ¿Te gustaría formar parte de un espacio donde reunirte, debatir u organizarte con otras personas que también forman parte de esta comunidad? Este comité podría ser para ti.

Contacta a Virginie, al correo implication@centredesfemmesdeverdun.org
o llama al Centro!

COMITÉ DE DERECHOS DEL INQUILINO



Como ya se mencionó, el CACV (Comité de Acción Ciudadana de Verdún) se reúne los últimos miércoles de cada mes en nuestras instalaciones para preparar acciones en defensa de los derechos de los inquilinos. ¡Únete a nosotros!

Escribe a Emmanuelle en communications@centredesfemmesdeverdun.org o llama al Centro.

ACTIVIDADES AUTOGESTIONADAS

MEDITACIÓN

Meditaciones guiadas por Françoise!
Los **jueves por la mañana**.

Para más información, ponte en contacto con nosotras



CÍRCULO DE MUJERES LATINOAMERICANAS

El Círculo de Mujeres Latinoamericanas es un espacio de escucha, transformación, respeto y no juicio. Utilizando prácticas tradicionales y un círculo de la palabra, te invita a escucharte a ti misma mientras desarrollas el apoyo y la sororidad.

Un viernes al mes por la noche.

Para más información, ponte en contacto con Marcela al correo alquimiadecrisalida@gmail.com



VELADAS DE JUEGOS DE MESA

Chryss, miembro y administradora del Centro, te invita a una tarde de juegos de mesa gratuitos.

Para mayores de 18 años

Se ofrecerán refrigerios y bebidas

Algunos juegos están incluidos, pero puedes traer los tuyos.



Sábados alternos, de 6:45pm a 9pm:

12 y 26 de abril

3, 17 y 31 de mayo

14 de junio

ABRIL

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p style="text-align: right;">1</p> <p> RECEPCIÓN 10AM - 1PM</p> <p> CLUB ACTIVO : Caminata 1PM - 4PM</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p> RECEPCIÓN 1PM-4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM</p>
<p style="text-align: right;">8</p> <p> RECEPCIÓN 10AM - 1PM</p> <p> CLUB ACTIVO : Capoeira 1PM - 4PM</p> <p> CAFÉ-CONVERSATORIO 6PM - 7:30PM</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p> TALLER : Ayudante 11AM - 1PM</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p> RECEPCIÓN 1PM-4PM</p> <p>MEDIACIÓN CULTURAL 6PM-8PM</p>
<p style="text-align: right;">15</p> <p>CERRADO</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>CERRADO</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>CERRADO</p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p> CAFÉ-CONVERSATORIO 6PM - 7:30PM</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p> TALLER : Emociones 11AM - 1PM</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p> <p> SEXUALIDAD 6PM - 8PM</p>
<p style="text-align: right;">29</p> <p> RECEPCIÓN 10AM - 1PM</p> <p> CLUB ACTIVO : Yoga 1PM - 4PM</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p> <p> COMITÉ MOB CACV 6PM - 8PM</p>	<p style="text-align: right;">1ER</p> <p>CERRADO</p>

MAYO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p> RECEPCIÓN 6 10AM - 1PM</p> <p> CLUB ACTIVO : Caminata 1PM - 4PM</p> <p>CAFÉ-CONVERSATORIO  6PM - 7:30PM</p>	<p>7</p> <p> TALLER : ayuda jurídica 11AM - 1PM</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p> RECEPCIÓN 8 1PM - 4PM</p> <p> CENA COMUNITARIA 5PM - 7PM</p>
<p>13</p> <p> RECEPCIÓN 10AM - 1PM</p> <p> CLUB ACTIVO : Yoga 1PM - 4PM</p>	<p>14</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p>15</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 7PM</p>
<p>20</p> <p> RECEPCIÓN: Jardin 10AM - 1PM</p> <p> EXCURSIÓN 11:30AM - 4PM</p> <p>CAFÉ-CONVERSATORIO  6PM - 7:30PM</p>	<p>21</p> <p> DESAYUNO 9:30AM - 11AM</p> <p> TALLER 11AM - 1PM</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p>	<p>22</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p> <p> DOCUMENTAL 6PM - 9PM</p>
<p>27</p> <p> RECEPCIÓN 10AM - 1PM</p> <p> CLUB ACTIVO : Danza colombiana 1PM - 4PM</p>	<p>28</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 4PM</p> <p>COMITÉ MOB CACV  6PM - 8PM</p>	<p>29</p> <p> RECEPCIÓN 1PM - 7PM</p>

JUNIO

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
 RECEPCIÓN 3 10AM - 1PM  CLUB ACTIVO : Caminata 1PM - 4PM CAFÉ-CONVERSATORIO  6PM - 7:30PM	 RECEPCIÓN 4 1PM - 4PM	 RECEPCIÓN 5 1PM - 4PM TALLER DE ARTE:  Flores 6PM - 8PM 
CERRADO 10	 RECEPCIÓN 11 1PM - 4PM	CERRADO 12

**AGA
VIERNES
13 DE JUNIO
DE 5:30PM A
8:30PM**

Ten en cuenta que el Centro estará cerrado:

La semana del 14 de abril: semana administrativa

Viernes 17 y lunes 21 de abril: días festivos

Martes 22 de abril: jornada administrativa

Lunes 19 de mayo: día festivo

Martes 13 y jueves 15 de junio: preparativos de la
AGA

Semana del 16 de junio: semana administrativa

514-767-0384

info@centredesfemmesdeverdun.org

3488 calle de Verdun, Verdun, Qc, H4G 1K3

www.centredesfemmesdeverdun.org

